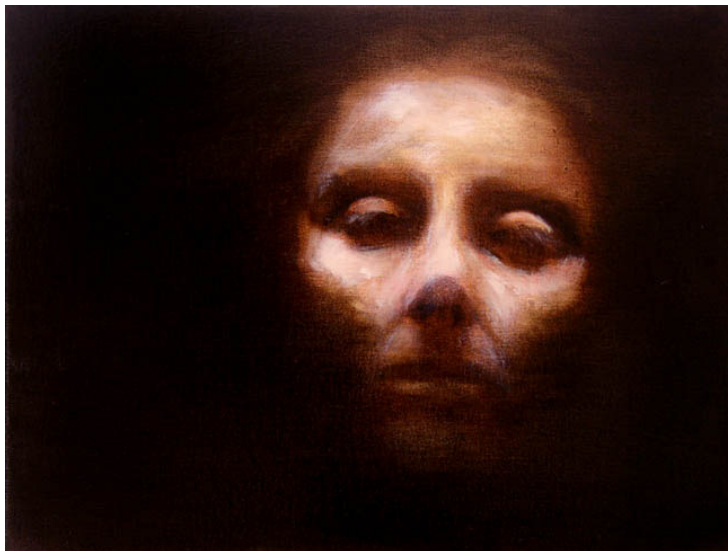


Procurar o processo de autoconhecimento e de melhor percepção do mundo nos educa para o equilíbrio



Na visão da medicina Antroposófica, praticada pelo austríaco Rudolf Steiner, desde o início do século XX, a porta mais direta e acessível do autoconhecimento é compreender que cada indivíduo é um ser único, integral e composto pelos quatro elementos, terra, água, ar e fogo; sendo que sempre, um deles, irá prevalecer e dará um “tempero” especial a cada um de nós.

A partir desses quatro elementos, Steiner modificou e ofereceu uma nova interpretação para os saberes do corpo por meio dos quatro grupos de temperamentos: melancólicos (Terra), fleumático (Água), sanguíneos (Ar) e coléricos (Fogo). Cada um deles possuem características positivas e também estão sujeitos a fragilidades e problemas.

De acordo com a **Dra. Ana Paula Cury**, especialista em clínica médica, ampliada pela antroposofia e membro da diretoria da Sociedade Antroposófica no Brasil, *“conhecer a própria natureza anímica ajuda-nos a aceitarmos nossas fraquezas e a reconhecer o que temos que trabalhar para expressar o melhor de nós mesmos, equilibrando nossas tendências unilaterais mais extremadas”*.

A melhor maneira para manter o equilíbrio ainda é se prevenir e a antroposofia sugere atividades específicas para cada um dos temperamentos: o melancólico necessita de contato físico e expressão, sendo a massagem e o teatro as melhores indicações. O Fleumático precisa de atividade interior como a pintura ou modelagem. Já o sanguíneo precisa se ancorar, sendo o canto e atividade manual, como a marcenaria, as atividades indicadas. Por fim, as indicações para o colérico são o esporte de confronto, como o judô, pois ele precisa de limites. Mas, o grande segredo é saber equilibrar os pontos fracos e aproveitar o que cada um possui de melhor!

Veja o quadro abaixo e tente se identificar com algum grupo:

Temperamentos	Sanguíneo	Colérico	Melancólico	Fleumático
Pontos positivos	Muito vivaz, costuma ser falante, alegre, simpático, expressivo, cordial, amigável, comunicativo, entusiasta, compreensivo, inovador e festeiro.	Tem uma forte natureza visionária com grande capacidade de empreender, realizar, muita iniciativa, independente, prático, produtivo, decidido, líder e pioneiro.	Pode ser profundo e compassivo, muito talentoso, analítico, esteta, habilidoso, autodisciplinado, disposto a sacrificar-se e sensível.	Calmo, sempre de bem com a vida, objetivo, diplomata, eficiente, organizado, prático, cheio de humor, condescendente e fiel.
Pontos negativos	Tendência para ser volúvel e superficial, pois seu entusiasmo pelas coisas se esvai rapidamente, portanto, pode ser Indisciplinado emocionalmente, instável, improdutivo, egocêntrico, exagerado, desatento e difícil concentração.	Pode se comportar desejando sempre fazer valer a força do seu eu, muitas vezes deixando de considerar o outro, por isso pode ser Cruel, irado, sarcástico, impetuoso, dominador, vingativo, frio, insensível.	Sua natureza sensível à dor e ao sofrimento pode matizar sua visão das coisas tornando-o pessimista, trágico, queixoso, desconfiado, suscetível, vingativo, mal-humorado, crítico, teórico, anti	O perigo é tender para o comodismo, pouco disposto a desenvolver um querer vigoroso. Preocupado, egoísta, avarento, autoprotetor, indeciso, temeroso.